

# Azúcar

## 1. ¿De dónde viene el azúcar de mis alimentos?

El azúcar se produce naturalmente en las frutas (fructosa) y en la leche (lactosa). **Azúcares añadidos** son azúcar y jarabes *añadidos* durante el proceso de preparación o en la mesa. Muchos alimentos procesados han añadido azúcar (mire los ejemplos a la derecha).

## 2. ¿Cuáles son las recomendaciones diarias de azúcar?

La Asociación Americana del Corazón recomienda:

- **Hombres:** Hasta **9 cucharaditas** (36 gramos) por día
- **Mujeres:** Hasta **6 cucharaditas** (24 gramos) por día

Por ejemplo, una soda regular de 12 onzas tiene 39 gramos de azúcar, y un vaso de (8 onzas) de jugo de fruta tiene 30 gramos de azúcar.

## 3. ¿El agregar mucha azúcar es dañino para mí?

- El azúcar añadido casi no tiene beneficios nutricionales
- El azúcar puede levantar la energía por poco tiempo, pero en general es seguido por un "bajón de azúcar" cuando se queda sin azúcar (glucosa)
- El exceso de azúcar puede aumentar la posibilidad de tener uno o más problemas crónicos de salud, como el aumento de peso, obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, y caries dentales.

## 4. ¿Cuáles son unos consejos para reducir el azúcar en mi alimentación?

- Añada menos azúcar a lo que come, como el café, té o cereales.
- Reconsidere su bebida: si elige bebidas azucaradas, elija un tamaño más pequeño y con menos frecuencia.
- Si elige frutas en lata, elija los que están en agua o en su propio jugo. Evite frutas enlatadas en almíbar espeso o claro.
- Al cereal caliente o frío y yogur natural, agregue frutas frescas (plátanos, fresas) o frutas secas, pasas en lugar de azúcar.
- A las recetas de panes y pasteles, sustituya por puré de manzana sin azúcar en vez de aceite y azúcar.
- Mejore el sabor con especias en lugar de azúcar-como jengibre, nuez moscada, toda especia, o canela.

## 5. ¿Cuáles son unos ejemplos de bocadillos menos azucarados?

- **Paletas de fruta:** Congele jugos de fruta en cubitos de hielo o vasos de papel, inserte un palillo de madera para sostenerlo. Trate jugos de naranja, mango y uva.
- **Plátano congelado:** Inserte un palillo de madera en la mitad del plátano ya pelado, enróllelo en yogur sin grasa y luego en cereal o nueces.
- **Rebanadas de fruta congeladas:** Congele rebanadas de plátano, fresas, frambuesas, moras, uvas en una charola plana.



### Los alimentos que contienen azúcar añadida:

- **Bebidas azucaradas:** Sodas, y bebidas de fruta, café, bebidas deportivas y energéticas.
- **Postres:** pasteles, galletas, dulces, repostería y flanes.
- **Postres de lácteos:** Helados o nieve, yogur endulzado, leche con sabor o endulzado.
- **Granos con azúcar añadida:** Pan dulce, cereales azucarados, y granola.
- **Condimentos:** Kétchup y salsa de barbacoa.
- **Otros nombres de azúcar:** azúcar de alta fructosa de jarabe de maíz, miel, azúcar de betabel, sacarosa, jarabe de arce, melaza, dextrosa, maltosa, malta de cebada, azúcar de caña, glucosa, y jarabe de arroz.

### Para más información:

Condado de Los Ángeles  
Departamento de Salud Pública  
<http://publichealth.lacounty.gov/>  
o llame al (213) 351-7889

Asociación Americana del Corazón  
<http://www.heart.org>

Centros de Control de  
Enfermedades y Prevención  
[www.cdc.gov/diseasesconditions](http://www.cdc.gov/diseasesconditions)

CDIP-NUT-0020-02 (11/25/14)